

## À LA CARTE PROGRAMS

Run on a seasonal basis, these programs are available to members and non-members of the Downtown YMCA, however, members are offered a 25% discount on any course fee. For non-members a reduction of \$5 applies on any second or subsequent course taken during a program year (September to August).

Although membership in the Downtown YMCA is restricted to men only, all A La Carte programs are co-ed and include the use of video-tape equipment, public displays and social outings. Male participants receive ten free steam bath tickets for use in the Health Centre and a credit of \$15 on the first year's membership fee, if taken while participating in a course.

While not a prerequisite, you are encouraged to take advantage of the Downtown YMCA's Fitness Appraisal Centre. The tests are designed to measure an individual's stress capacity and are available by appointment at a reduced charge during course participation.

Fees are refundable only if application is made within seven days from the start of the course.

For full information of dates, times and registration for courses, please contact the Membership Centre.

## MEMBERSHIP PROGRAM

Membership in the Downtown YMCA is on an annual basis and includes the cost of an initial and an annual Fitness Appraisal. Membership entitles you to the use of the extensive facilities seven days a week and to participate in any of the activities listed overleaf.

Our Business Men's Health Club (BMHC), specially designed to cater to the needs of business and professional men, has its own air-conditioned lounge, locker-room, showers and exercise room.

A Fitness Appraisal, designed to measure an individual's stress capacity, is required before joining the Fitness Conditioning classes which are given at four levels. Level I classes start the first Monday of each month, normal progression is in to Level II the second month — the rest is up to you.

Our Post-Cardiac program carries a special requirement that the personal physician of a prospective participant completes a referral form, available at our Physical Education office.

There is mixed swimming on Friday evenings and Family Swims on weekends. Instruction is available in weight training, wrestling and boxing conditioning. The gymnasium may be used for individual exercising or jogging at times specified on our current schedule, available at the Membership Centre.

The services of our excellent Health Centre with a full-time masseur are also available seven days a week.

Membership Centre staff will be pleased to show you our facilities and give you any further information.

### Office Hours:

Weekdays 9:00 a.m. — 9:00 p.m.  
Saturdays 9:00 a.m. — 5:00 p.m.  
Telephone: 849-5331 Loc. 711 & 712

## LES ACTIVITÉS À LA CARTE

Les cours à la carte commencent au début de chaque saison et sont offerts au public en général de même qu'aux membres, qui bénéficient d'un rabais de 25%. Une personne inscrite à plus d'une activité durant l'année ou à la même activité pendant plus d'une saison, obtient une réduction de \$5 après la première inscription.

Les classes à la carte regroupent hommes et femmes. On y utilise dans presque tous les cas le vidéo pour accélérer l'apprentissage. Nous offrons de plus l'occasion d'une présentation publique suivie d'une soirée.

Pour toutes personnes inscrites aux programmes à la carte un rabais de \$15.00 est accordé sur l'abonnement régulier. De plus 10 billets donnent accès au bain de vapeur seront remis aux hommes.

Hommes et femmes peuvent aussi profiter d'un test d'évaluation de l'aptitude physique à un taux réduit. Les personnes intéressées doivent prendre rendez-vous au centre d'inscription.

Les frais d'inscription ne peuvent être remboursés après les 7 premiers jours du début du cours.

Pour plus de détails, renseignez-vous auprès du centre d'inscription.

## CARTE DE MEMBRE RÉGULIER

L'abonnement à la YMCA centre-ville couvre une période d'un an et comprend un test d'évaluation de l'aptitude physique. Tout membre peut venir à la YMCA, sept jours par semaine et peut participer librement à toutes les activités inscrites au programme (au verso).

Notre club des hommes d'affaires (BMHC) conviendra à ces dernier et aux professionnels en leur offrant vestiaires et salle de séjour climatisés, de même que douches et salle d'exercice privées.

Un test évaluant l'aptitude physique précède la classification des participants aux cours de conditionnement physique. Les cours de niveau I débutent chaque premier lundi du mois et aboutissent normalement chaque mois sur les cours du niveau II. La suite dépend de vous.

Notre classe de Post-Cardiac exige du candidat une autorisation du médecin traitant. Vous pouvez vous procurer les formules au département physique.

À la piscine, nous réservons le vendredi soir pour la baignade mixte et les fins de semaines sont réservées pour les membres de la famille.

Les services d'instructeurs qualifiés sont offerts en poids et haltères, en conditionnement à la boxe, et en lutte.

Le Gymnase est ouvert à l'exercice libre et/ou au "jogging" aux heures indiquées à l'horaire qu'on obtient au centre d'inscription.

Notre centre de santé, bien connu, offre les incomparables talents d'un masseur à plein temps, sept jours par semaine.

Quelqu'un du Centre d'inscription se fera un plaisir de vous faire visiter les locaux et de vous donner de plus amples renseignements.

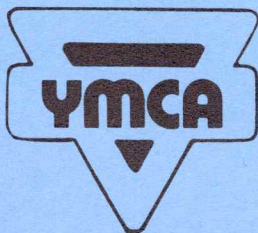
### Heures d'ouverture du centre d'inscription:

lundi à vendredi 9:00 à 21.00  
samedi 9:00 à 17.00

Composez: 849-5331 postes 711 et 712

**WHAT GOES ON AT  
THE  
DOWNTOWN YMCA?**

**QU'EST-CE QUI SE PASSE  
À LA  
YMCA CENTRE-VILLE?**



*it's all in here*

*c'est inclus à l'intérieur*

## A LA CARTE

### AQUATICS

- Learn to Swim (Group or Private)
- National Lifeguard Service
- Lifesaving Training Programs
- Aquatic Instructor Course
- Skin & Scuba Diving
- Tadpole Learn to Swim (6 - 10 years)

### MARTIAL ARTS

- Aikido
- Jakata
- Judo
- Karate
- Tai Chi
- Kung Fu

### DANCE

- Modern
- Jazz
- Jazz Ballet

### FITNESS

- Co-Ed
- Pre-Ski
- Ladies

### INDIVIDUAL DISCIPLINES

- Fencing
- Badminton
- Golf
- Tennis
- Yoga
- Relaxation

### HEALTH CENTRE

- Massage
- Sun Lamp
- Steam Room
- Chiropody

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Cours de Natation (groupe ou privé)
- Service National des Sauveteurs
- Sauvetage
- Cours de Moniteur de natation
- Plongée sous marine
- Cours pour les Barboteurs (6 à 10 ans)

### ARTS MARTIAUX

- Aikido
- Jakata
- Judo
- Karate
- Tai Chi
- Kung Fu

### DANSE

- Moderne
- Jazz
- Ballet (Jazz)

### CONDITIONNEMENT

- Conditionnement Mixte
- Pre-Ski
- Pour Femmes

### DISCIPLINES INDIVIDUELLES

- Escrime
- Badminton
- Golf
- Tennis
- Yoga
- Relaxation

### CENTRE DE SANTÉ

- Massage
- Lampe solaire
- Bain de vapeur
- Chiropodie

## REGULAR MEMBERSHIP

ADOLESCENT YOUTH 15-17 /

JEUNE HOMME YOUNG MAN 18-20 /

## CARTE DE MEMBRE REGULIER

SENIOR 21 + /

ETUDIANT (PLEIN TEMPS) STUDENT (FULL TIME) 18-29

### FITNESS APPRAISAL

### PROGRESSIVE FITNESS CLASSES

- Levels 1 - 4
- Circuit Training
- Marathoners
- Post-Cardiac Class
- Aqua Fitness
- Jogging

### WEIGHT TRAINING

### RECREATIONAL SWIMMING

- Men
- Mixed
- Family

### SPORTS

- Volleyball
- Handball
- Boxing Conditioning
- Basketball
- Squash
- Wrestling

### PLUS

25% FEE REDUCTION ON ALL  
À LA CARTE ACTIVITIES

### ÉVALUATION DE L'APTITUDE PHYSIQUE

### COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Niveaux 1 - 4
- Entraînement en circuit
- Conditionnement en Piscine
- Marathonien
- Post-Cardiaques
- Jogging

### POIDS ET HALTÈRES

### BAIGNADE LIBRE

- Hommes
- Mixte
- Famille

### SPORTS

- Ballon-volant
- Balle-au-mur
- Conditionnement à la Boxe
- Ballon Panier
- Squash
- Lutte

### PLUS

UN RABAIS DE 25% SUR TOUTES  
LES ACTIVITÉS À LA CARTE

## BUSINESS MEN'S HEALTH CLUB CLUB DES HOMMES D'AFFAIRES

### INCLUDES ALL ITEMS UNDER REGULAR MEMBERSHIP PLUS

- soap and towel
- daily laundry service for gym clothes
- use of steam bath and sun lamp
- use of air-conditioned lounge with telephone
- individual lockerette with key
- fully equipped private exercise room
- reserved time on Handball courts

### COMPREND TOUS LES AVANTAGES DES MEMBRES RÉGULIERS PLUS

- savon et serviette gratuit
- lavage quotidien des vêtements des sports
- accès au bain de vapeur et aux lampes solaires
- accès au foyer climatisé et muni d'appareil téléphonique
- casier individuel à clef
- salle d'exercices individuelle munie de toutes les installations nécessaires
- réservation à l'avance pour les courts de balle au mur